



39. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2012

Detailauswertung

Dembeck, Nils

Verein: Bad Langensalza
Startnummer: 1026

Strecke: 10,00 km

Wertungslauf um den Pokal der Köstritzer Schwarzbierbrauerei

Kategorie:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

Gesamt-Zeit: 45:33

Geschwindigkeit: 13,17 km/h
Laufleistung: 4:34 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 169 (von 618)

Strecken-Platzierung/Männer: 157 (von 500)

Bestzeit der Strecke: 31:03

Kategorie-Platzierung: 39(von 107)

Bestzeit in der Kategorie: 34:41

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	
Runde	2,00	9:16	4:38	41	2:31	187	3:13	2,00	9:16	4:38	103	0:48	488	0:46	
Runde	2,00	9:00	4:30	39	2:05	162	2:54	4,00	18:16	4:33	57	1:07	271	5:58	
Runde	2,00	9:05	4:32	38	2:00	155	2:51	6,00	27:21	4:33	57	1:29	268	8:49	
Runde	2,00	9:04	4:31	31	1:57	131	2:48	8,00	36:25	4:33	57	1:46	268	11:37	
Leichtathletikhalle	2,00	9:08	4:33	42	2:20	180	2:57	10,00	45:33	4:33	39	10:52	158	19:05	